

DE AFVALLERS

XXL

NIEUWSBRIEF 4 - De Afvallers XXL, het boek

De schaatsen kunnen de kast weer in en zoals het er nu uitziet komt er geen elfstedentocht. Maar de winterse pot blijft lekker! En gelukkig is er helemaal niks op tegen om veel stampotten te eten. Stop ze vol met groente en prakken maar! Alleen de worst kan je beter achterwege laten. Zelfs de magere varianten. Kies voor gerookte kip of casselerrib als alternatief! Of maak eens de Indiase linzenmaaltijd die ik hieronder beschrijf. Snel klaar, gezond en het smaakt prima op een Hollandse winterdag....

Ik wens jullie allemaal veel succes! Houd me op de hoogte...

groetjes,

Yneke✚

✚

PS: Zaterdagavond 18:25 ben ik te zien in "De week van ..Yneke Vocking" van Een Vandaag op Nederland 1! Ik heb het ondermeer over onvruchtbaarheid en overgewicht.



VRAAG 1/avond eten

Vraag: Ik ben nu 2 weken bezig met het boek, en het gaat heel goed. Ik werk 1 avond in de week, en dan is het moeilijk om dan te koken. Nou is mijn vraag kan je ook 1 avond in de week je maaltijd vervangen voor brood. Hoeveel broodjes mag je dan eten, of is er iets gecombineerd. Het moet dus makkelijk zijn om mee te nemen.✚

Antwoord: Kun je niet de avond ervoor voor 2 keer koken? Of 's middags warm eten? Van brood eet je namelijk snel teveel. Beter is dan om een maaltijdsalade te eten. Probeer aan de 200 g groente te komen en 125 g vlees, vis of kip. Anders krijg je zo'n dag te weinig voedingsstoffen binnen. Eet desnoods wat later op de avond en wissel het om met je laatste tussendoortje....

[Meer vragen online>>](#)



RECEPT



Dahl met avocado-mangosalsa

(30 minuten, 4 personen) 🍴

200 g rode linzen ~ 4 uien, gesnipperd ~ 1 teen knoflook, gehakt
~ 4 dl water ~ 1,5 el milde kerriepasta (patak) ~ 1
groentebouillontablet ~ 2 el olijfolie ~ 200 g zilvervliesrijst ~ 1
rijpe mango ~ 1 rijpe avocado ~ 1 bakje kerstomaatjes,
gehalveerd ~ 3 bosuitjes ~ 1 uitgeperste limoen ~ 2 el gehakte
munt of koriander

In pan olie verhitten en ui 3-4 min glazig bakken. Knoflook even meebakken. Linzen erdoor roeren en water toevoegen tot de linzen ruim onderstaan. Voeg bouillonblokje toe. Aan de kook brengen en regelmatig roeren en eventueel water toevoegen. Kook de linzen gaar in 20-25 min. Roer 1 el kerriepasta erdoor en breng eventueel op smaak met zout en peper. Kook intussen de rijst gaar volgens verpakking en maak de avocadomangosalsa. Pers de limoen uit en roer er 0,5 el kerriepasta door. Doe de limoenkerriedressing in een schaal. Snij de avocado in kleine stukjes en meng met de dressing. Snij de mango in kleine stukjes. Hak de bosui fijn. Meng avocado met de mango, tomaat, munt, bosui en serveer direct met de dahl (linzenpuree) en de rijst. 🍴

[Download dit recept \(of een ander recept\)](#)

BEWEGEN / fietsen

Van mijn site kun je sinds enkele weken hardloopschema's downloaden. Maar omdat niet iedereen van hardlopen houdt, heb ik er ook een fietsschema opgezet. Met dit schema kun je als beginner trainen voor een tocht van 3 uur! Dit doe je in twaalf weken tijd. Dus wanneer de tijd voor stamppotten voorbij is en de zon weer lekker warm schijnt, kun jij een fijne tocht fietsen! En daar verbrand je op zijn minst 1200 kcal mee! 🍴

[Download het fietsschema \(of een ander schema\)](#)



CONTACT

[Heb jij ook een goede vraag? >>](#)

Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen? [Klik hier](#) en stuur een leeg mailtje! 🍴